

Campus interactif pour l'inclusion

Accompagnement & santé mentale



150 connexions le jour J

PROGRAMME

- **Introduction et rappel du contexte** DREETS HDF et FAS HDF
- **Santé mentale principaux repères, de quoi parler ?** Anne GAMELIN, psychologue DREETS HDF
- **Réalités de terrain et accompagnement mis en place sur les questions de santé mentale**, Léa DUFRENNE, chargée de partenariats, parcours de soin en santé mentale, Convergence MEL
- **Témoignage de SIAE** Jérémie BERRARD, travailleur social, ACI l'EsPAS, Sauvegarde du Nord)
- **Présentation des formations PRISME Précarité et santé mentale**, GONZALES, chargée de projets Orspere-Samdarra
- **Questions/ Réponses**
- **Mini questionnaire et suite des travaux**

Mot d'accueil Anne-Béatrice Delaite, cheffe de projets FAS HDF

- Bienvenue à cette rencontre autour des questions de santé mentale à destination des SIAE et des EA de la région, organisée en partenariat avec la DREETS HDF et l'inter réseaux IAE HDF.

- *Un peu plus de 200 inscriptions pour la rencontre du jour...de structures de l'IAE, d'EA implantées sur l'ensemble des territoires, mais aussi une représentation d'équipes des services de l'Etat ou des services de plusieurs départements.*
- *Format Webinaire enregistré*
- *Rappel de l'ordre du jour de la rencontre/ Remerciements de l'ensemble de nos intervenant(e)s*
- *Possibilité de poser les questions dans le fil de discussion qui seront reprises après les différentes interventions.*

INTRODUCTION

DREETS Hauts-de-France

➤ Contexte et objectifs

- Orientations du Comité Régional de l'Inclusion dans l'Emploi (CRIE) auprès des Structures de l'Insertion par l'Activité Economique et des Entreprises Adaptées :

- Organiser des actions de sensibilisation sur des sujets porteurs
- Créer des communautés régionales d'échanges entre professionnels tout au long de l'année
- Proposer un accompagnement aux structures qui souhaitent aller plus loin sur une thématique
- Elaborer des fiches outil qui seront mises à disposition à l'ensemble des acteurs

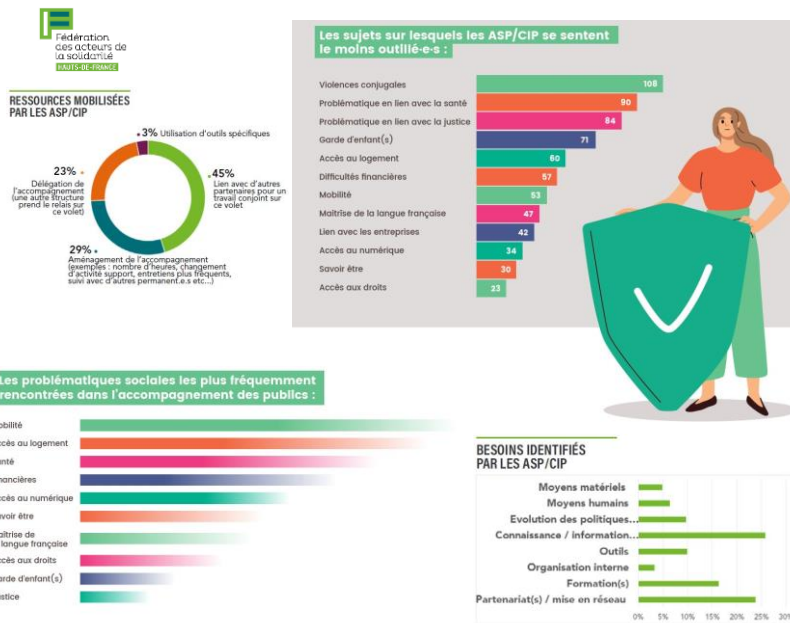
➤ Objectifs du Campus Interactif Pour l'Inclusion (CIPI)

- **partager, capitaliser, mais surtout outiller les SIAE** des moyens, actions, supports au bénéfice des personnes salariées en insertion.
- **sécuriser l'inclusion dans l'emploi au-delà des compétences liées au support d'activité** traitant en particulier l'ensemble des problématiques sociales des personnes accompagnées.

Emilien Petit, Dreets HDF

Emilien PETIT de la DREETS Hauts-de-France rappelle notamment que le CRIE est composé de plusieurs axes, dont le CIPI (Campus interactif pour l'inclusion), dont l'un des objets est de proposer/partager des outils. D'ici fin février, sur le site de la DREETS, les participants pourront retrouver les outils, parmi lesquels les comptes-rendus des Webinaires et toutes les ressources utiles.

Le CRIE existe depuis 2021.



4

FAS HDF

En 2022, en partenariat avec La DREETS et aux côtés de nos collègues de l'IRIAE HDF, nous avons publié les résultats d'une enquête à destination des ASP et des CIP sur leurs besoins en accompagnement social.

FOCUS SANTE

Fréquence

Les 4 problématiques les plus fréquemment rencontrées :

1. Mobilité
2. Logement
3. Santé

Niveau de maîtrise

Les 4 problématiques que les professionnel.le.s estiment peu voire pas du tout maîtriser :

1. Violences conjugales
2. Justice
3. Garde d'enfant(s)
4. Santé

Outillage

Les 4 problématiques où les professionnel.le.s se sentent peu voire pas du tout outillé.e.s :

1. Violences conjugales
2. Santé



Les problématiques de *santé mentale* et d'*addictions* sont largement citées dans les réponses

Les professionnels des SIAE ont été interrogés sur leurs besoins en lien avec les problématiques sociales qu'ils sont susceptibles de rencontrer dans le cadre de l'accompagnement des personnes salariées en insertion - qu'ils s'agisse de leurs problématiques d'accès au logement, de mobilité de questions de surendettement...etc. Ils ont également été interrogés sur les problématiques santé qu'ils déclarent « très fréquemment rencontrer » ; ne pas toujours « bien maîtriser et sur lesquelles le « besoin d'outillage » a été fortement exprimé.

*A la lecture des réponses des équipes des structures, les problématiques d'addictions (pour lesquelles nous avons proposé un plan d'actions spécifique co-financé par la DREETS et l'ARS) et les **problématiques de santé mentale** ont été largement citées dans les réponses des répondants.*

***Objectif de ce Webinaire:** Premier temps de sensibilisation aux problématiques de santé mentale pour répondre à vos besoins de demandes d'outils pour repérer et accompagner les personnes ayant des problématiques de santé mentale de connaître les ressources mobilisables l'un des enjeux principaux étant de pouvoir avoir une posture adéquate pour accompagner et être en capacité d'orienter les personnes vers les services et établissements adaptés*

NB : Pour retrouver l'ensemble des résultats de l'enquête :



*Résultats de l'enquête sur les besoins en accompagnement social
des ASP et des CIP - (publication 2022)*

« Santé mentale: de quoi parle-t-on? »

Anne GAMELIN, Psychologue du travail Réseau prévention – Plateforme compétences et vie au travail, DREETS HDF: Santé mentale : de quoi parle-t-on ?

La santé mentale

- La santé mentale, c'est quoi ?
- La santé mentale, c'est pas que dans la tête ?
- Comment va votre santé mentale ?
- Comment agir sur votre santé mentale ?
- La santé mentale au travail

9

La santé mentale

Les constats :

1/5

Un Français sur cinq est touché chaque année par un trouble psychique, soit 13 millions de Français.

64%
DES FRANÇAIS
ont déjà ressenti un trouble ou une souffrance psychique et 30 % ont dans leur entourage une personne concernée par une souffrance psychique.

LES FRANÇAIS sont les **PLUS GROS CONSOMMATEURS** au monde de psychotropes.

Au total, avec plus 23 Mds € par an, les dépenses remboursées au titre de la souffrance psychique et des maladies psychiatriques sont le premier poste de dépenses de l'Assurance maladie, devant les cancers et les maladies cardiovasculaires.

Le taux de suicide en France est l'un des plus élevés des pays européens de développement comparable.

Après les accidents de la route, **LE SUICIDE EST LA DEUXIÈME CAUSE DE MORTALITÉ** entre 10 et 25 ans.



15 % des jeunes en France connaissent un épisode dépressif caractérisé entre 16 et 25 ans.

10

La Santé mentale est reconnue comme un enjeu de société majeur, grande cause nationale.

La santé mentale, c'est quoi ?

Définition de l'OMS :

La **santé mentale, c'est bien sûr l'absence de maladie**, c'est-à-dire l'absence de trouble mental !

« Le trouble mental est un état de santé qui se définit par des changements qui affectent la pensée, l'humeur ou le comportement d'une personne, ce qui perturbe son fonctionnement et lui entraîne de la détresse. »

Mais trop souvent, on pense qu'être en bonne santé mentale signifie uniquement n'être concerné par aucun trouble mental.

Et pourtant la santé mentale, c'est bien plus que l'absence de maladie ! c'est avant tout un état de bien-être ... la recherche constante d'un équilibre.

"La santé mentale est un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté"

Définition de l'Organisation mondiale de la santé (OMS)

La santé mentale, c'est quoi ?

Les principaux troubles mentaux

→ Les troubles mentaux sont définis sur la base d'un diagnostic au regard de symptômes connus des professionnels (psychiatres et psychologues cliniciens).



Les troubles anxieux

→ L'anxiété, souvent ressentie comme désagréable, apparaît en réponse à un danger ou une situation potentiellement inquiétante. Elle peut devenir problématique lorsqu'elle devient trop intense ou envahissante au point de perturber le quotidien. Cette anxiété peut alors prendre la forme d'un trouble anxieux



Les troubles dépressifs

→ L'épisode dépressif, à ne pas confondre avec la « déprime » se définit par un certain nombre de symptômes : humeur triste, perte d'intérêt pour toute activité, baisse d'énergie...

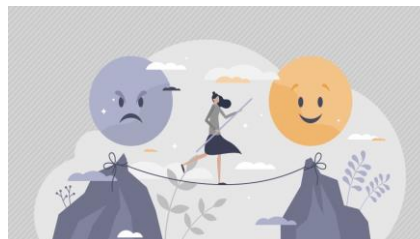
13

La santé mentale, c'est quoi ?

La santé psychologique : Bien-être et détresse

La santé psychologique, c'est la recherche constante d'un équilibre entre bien-être psychologique et détresse psychologique

- Le bien-être psychologique résulte d'émotions positives comme la joie de vivre, l'optimisme, les interactions sociales positives, ... qui contribuent à l'épanouissement personnel et au développement de l'estime de soi
- La détresse psychologique résulte d'un ensemble d'émotions négatives qui, lorsqu'elles sont vécues avec persistance, peuvent entraîner des conséquences importantes sur la santé mentale, avec une évolution possible vers les troubles mentaux telle que la dépression ou les troubles anxieux...
- Le bien-être ou la détresse psychologique, comme la maladie ne sont pas des états figés et fluctuent tout au long de la vie. L'équilibre entre ressources (ce qui nous procure du bien-être) et stressseurs (ce qui nous prend de l'énergie) est primordial pour se maintenir en bonne santé psychologique.



12

Dans le cadre d'un épisode dépressif : il faut que ces symptômes soient présents tous les jours, pendant au moins 15 jours, peu importe le contexte.

La santé mentale, c'est quoi ?

Les principaux troubles mentaux

Les troubles bipolaires

- **Les troubles bipolaires** font partie des troubles de l'humeur. Ils apparaissent en général à l'entrée dans l'âge adulte. Sans traitement, ils se caractérisent par une variation anormale de l'humeur : alternance de périodes d'excitation (appelée manie ou hypomanie) et de périodes de dépression, entrecoupés de périodes de stabilité qui durent plus ou moins longtemps.



1 % - 4%
DE LA POPULATION MONDIALE



1 %
DE LA POPULATION MONDIALE

Les troubles schizophréniques

- **Les schizophrénies** recouvrent des symptômes très variables (désorganisation de la pensée et du discours / modification de la perception de la réalité...) qui ne sont pas nécessairement présents en même temps : Le type, l'intensité et la fréquence des symptômes varient selon les personnes, les situations et ainsi qu'au fil du temps

14

La santé mentale, c'est quoi ?

Les principaux troubles mentaux

Les troubles addictifs

- **Les troubles addictifs** comprennent les **addictions à des substances psychoactives** (Alcoolisme, Tabagisme, Toxicomanies) et les **addictions comportementales** (jeux d'argent, jeux vidéo, internet...)

Plus on consomme un produit fréquemment ou à des doses toxiques, plus on en subit les conséquences.

4 CATÉGORIES D'UTILISATEURS EN FONCTION DE LEUR CONSOMMATION



Les substances psychoactives peuvent provoquer une dépendance en agissant sur le circuit de récompense du cerveau et en entraînant un risque de déséquilibre permanent

Les addictions les plus répandues...



Santé mentale et conditions de vie

La santé mentale, c'est pas que dans la tête !

La santé mentale est influencée par des facteurs individuels , comme les facteurs génétiques, notre personnalité, notre capacité à gérer nos émotions...

Mais la santé mentale est aussi – et surtout – influencée par nos conditions de vie :

- Environ 60% de notre état de santé général est déterminé par notre environnement socio - économique et le contexte sociétal dans lequel nous vivons.
- De nombreux facteurs externes influencent notre santé mentale : le revenu, le logement, l'emploi, les dettes, la vie sociale mais aussi l'environnement urbain ou rural...

17

Santé mentale, un engagement sociétal

Nous ne sommes pas seul-es responsables de notre santé mentale...

La santé mentale, c'est aussi une question de société :

- La politique sanitaire, sociale et économique d'une communauté a une grande influence sur le bien-être et la santé mentale à un niveau individuel ... mais aussi collectif !.
- La place accordée à la santé mentale et la psychiatrie dans les politiques de santé publique montre l'engagement sociétal à considérer et à prendre en charge ces sujets
- Une politique publique soucieuse de favoriser le bien-être et la santé, de combattre les discriminations et les inégalités socio-économiques ou de lutter contre l'exclusion, c'est une politique publique soucieuse de la santé mentale des personnes.
- Une politique active de communication sur la santé mentale permet de lever des tabous, de faciliter l'expression des personnes les plus en détresse et de favoriser la prévention dans les milieux de vie et tout spécialement dans le monde du travail.

18

Une société qui s'intéresse à la santé mentale des personnes va renforcer les dispositifs d'aide et de soutien.

Santé mentale et milieu professionnel

Nous ne sommes pas seul-es responsables de notre santé mentale...

La santé mentale, c'est aussi une question dont doit se saisir un employeur :

- **L'évaluation et la prévention des risques psycho-sociaux** font partie des obligations de l'employeur en matière de santé au travail
- **Le développement de la qualité de vie au travail** et l'ensemble des actions menées en ce sens favorisent une bonne santé mentale
- **L'amélioration des conditions de travail et la résolution des problèmes dans l'activité**, de manière concertée, en prenant en considération les attentes et les ressources des salariés, permet à chacun d'être acteur de son bien-être au travail
- **La prise en compte des spécificités individuelles dans l'organisation du travail** doit permettre la valorisation et la reconnaissance des compétences de chacun
- **Former et informer les salariés sur la santé mentale**, c'est leur permettre une prise de conscience et des moyens d'actions

19

Le monde du travail peut et doit s'emparer de la question de la Santé mentale : ce qui lui permet aussi in fine de lutter contre l'absentéisme, d'accroître la productivité, la qualité de l'activité, de renforcer la satisfaction des personnes au sein de l'organisation, de favoriser le partage des difficultés lorsqu'elles existent pour trouver des solutions.

L'intérêt de l'employeur est réel, qu'il soit direct ou indirect.

Comment va votre santé mentale ?

Le bien-être et la souffrance cohabitent :

- **Nous vivons toutes et tous des moments plus difficiles, empreints de ressentis négatifs** (stress, d'anxiété, de dépréciation, de panique ou de désespoir...). La plupart du temps, ces sentiments ne durent pas, mais parfois ils peuvent s'installer et devenir problématiques.
- **Le bien-être et la souffrance cohabitent tout au long de la vie**, que l'on vive ou non avec un trouble psychique.
 - On peut n'avoir aucune maladie psychique sans pour autant se sentir bien dans sa peau.
 - A l'inverse, on peut vivre avec un trouble psychique et avoir une bonne santé mentale.
- **Que la souffrance soit durable ou passagère, il est très important de savoir qu'il est possible d'aller mieux.** Reconnaître les signes de souffrance et demander de l'aide, pour soi ou un proche, peut réellement permettre d'aller mieux.

21

La plupart du temps, les sentiments de souffrance ne durent pas, ils ne deviennent problématiques qu'au regard de leur persistance. Santé psychique et troubles de santé mentale peuvent tout à fait être décorrélés.

La psychoéducation est importante : avoir une meilleure connaissance de ce qui nous arrive permet de se sentir moins seul, d'identifier les signes, de savoir qu'on peut être aidé.

Comment va votre santé mentale ?

Certains éléments permettent d'identifier l'état de santé mentale à un moment précis :

- **Se sentir bien** : Vous sentez-vous capable de vous réaliser à votre plein potentiel ? Sentez-vous que vous avez les moyens de vous épanouir et de vous investir pleinement dans vos activités ?
 - **Se sentir en maîtrise** : Avez-vous le sentiment d'être en contrôle de votre vie ? Vous sentez-vous en maîtrise de votre environnement ? Le besoin de contrôle est variable mais, de manière générale, lorsque vous avez l'impression de maîtriser les grandes lignes de votre vie, cela procure une sensation rassurante.
 - **Surmonter les tensions** : Vous sentez-vous capable de surmonter les tensions normales de la vie et les événements stressants du quotidien ?
 - **Jouer un rôle actif** : Êtes-vous en mesure de jouer un rôle actif au sein de votre famille, votre lieu de travail, votre communauté ou avec vos ami·es ? Sentez-vous que vous avez des relations authentiques avec les autres ? Sentez-vous que vous avez votre place ?
- **Si vous répondez par l'affirmative** à la plupart ou à tous ces éléments, votre santé mentale est plutôt bonne, sinon n'hésitez pas à en parler autour de vous si vous en ressentez le besoin !

22

*Lorsqu'on a confiance en soi, on va renforcer le sentiment de bien-être.
L'impact de l'épanouissement personnel est important sur la santé mentale.*

Comment va votre santé mentale ?

Quels sont les signes les plus fréquents de souffrance psychique ?

- Difficultés à trouver le sommeil ou au contraire, passer trop de temps à dormir
 - Perte de l'appétit ou au contraire consommation excessive ou inhabituelle de nourriture
 - Troubles cognitifs : Difficultés d'attention ou de concentration
 - Irritabilité, humeur changeante
 - Ruminations, sentiment d'être visé par ce que disent les autres, perte de confiance dans ses proches
 - Difficultés à exécuter des tâches quotidiennes (manger, se laver, aller au travail, etc.)
 - Perte de motivation et d'enthousiasme, perte d'intérêt dans la vie qui nous entoure
 - Mauvaise estime de soi, dépréciation constante
 - Consommation excessive ou inhabituelle d'alcool, substances ou médicaments
 - Idées noires, pensées suicidaires
- **Si vous vous reconnaissez dans certains de ces signes**, parlez-en à votre entourage ou à un professionnel. Votre médecin généraliste peut être de bon conseil et vous orienter vers une aide plus spécialisée si nécessaire !

23

Comment agir sur votre santé mentale ?

J'utilise mon temps et mon énergie consciemment

Modifier nos réactions face aux difficultés :

Notre santé mentale se consolide ou se détériore en fonction de ce qui se passe autour de nous et aussi, de ce qui nous arrive. Il y a des événements éprouvants sur lesquels nous n'avons pas prise, ou des situations que nous ne pouvons pas changer à nous seuls...



On peut essayer d'agir sur notre manière de faire face aux difficultés quand elles se présentent.

- **En développant nos compétences psychosociales** apprendre à mieux communiquer, penser en mode «résolution de problème », appréhender les différentes techniques de gestion du stress...
- **En apprenant à mieux se connaître** analyser ses réactions, s'observer sans jugement, repérer ses émotions, pensées et comportements de l'instant présent, décider d'agir en accord avec ses valeurs
- **En montrant de la bienveillance envers soi-même** :reconnaître le passage d'un moment difficile, éviter l'autocritique et les jugements trop durs avec soi-même, apprendre à pratiquer l'auto-compassion (mots, pensées et actions apaisantes)

25

Le schéma en haut à droite aide à comprendre que lorsque les choses sont hors de contrôle, il faut lâcher prise et ne pas s'épuiser – et se concentrer sur les sujets pour lesquels je contrôle davantage.

Comment agir sur votre santé mentale ?

Hygiène de vie :

- Veiller à la qualité de son sommeil pour réduire les risques d'épuisement
- Avoir une activité physique régulière (bouger, marcher, monter les escaliers, faire du sport...)
- Savoir prendre du repos ou un moment de répit quand on en a besoin (pauses dans la journée de travail, micro-sieste, sorties ou week-end évasion, vacances...)
- Pratiquer des activités qui sont source de bien-être : activités de loisirs (lecture, jeux, activités manuelles...), activités de détente (soin de soi, liens sociaux...), activités en contact avec la nature ou avec les animaux (jardinage, balade en forêt, sortie à la mer, en montagne...)

26

Comment agir sur votre santé mentale ?

Développer de nouvelles compétences et tester de nouvelles pratiques :

- Reconnaître et accepter ses émotions en leur laissant un espace d'expression au cours de la journée
- Cultiver sa bienveillance envers soi-même et envers les autres : en exprimant ce que l'on ressent et en écoutant l'autre, en évitant les relations toxiques, en sollicitant une écoute ou un soutien si besoin
- Faire face au stress par des techniques de respiration, de cohérence cardiaque, de relaxation, de méditation...
- S'ancrer dans le moment présent (ici et maintenant) : en faisant le tri dans ses pensées et en apprenant à décrocher des pensées parasites et des ruminations
- Tenir un journal des événements positifs, des réalisations, des plaisirs ou instants qui font du bien dans une journée
- Se rappeler comment on a surmonté ses difficultés par le passé (par quels les moyens, ce qui a aidé, ce qui n'a pas marché...)

27

La santé mentale au travail

Secrétariat général
Direction des ressources humaines

On peut essayer d'agir sur notre manière de faire face aux difficultés quand elles se présentent :

➤ Développer les compétences psychosociales :

- ➔ Sensibilisation à la communication non violente ou à l'affirmation de soi à travers des jeux de rôle
- ➔ Atelier de résolution de problèmes dans le milieu de travail
- ➔ Apprentissage des techniques de gestion du stress

➤ En apprenant à mieux se connaître :

- ➔ Atelier « découverte et gestion des émotions »
- ➔ Travail de groupe sur les valeurs du collectif et leurs déclinaisons en comportements du quotidien
- ➔ Retour d'expérience sur la gestion des situations difficiles

➤ En montrant de la bienveillance envers soi-même :

- ➔ Espaces d'écoute à destination des salariés en difficulté
- ➔ Groupe d'expression animé par des professionnels (psychologue, addictologue...)

29

Comment les actions possibles pour améliorer sa santé mentale peuvent se traduire dans le monde du travail ?

Comment agir sur votre santé mentale ?

Hygiène de vie :

- Ateliers de sensibilisation à l'hygiène de vie (sommeil, nutrition, activités sportives...)
- Activité physique sur le lieu de travail (5' d'éveil musculaire, sortie plein air pendant la pause méridienne, équipement sportif à disposition, proposition d'activité sportive hors temps de travail...)
- Sensibilisation aux temps de répit quotidiens (micro-pauses, micro-siestes, temps de relaxation...)
- Sensibilisation aux activités bien-être : loisirs, activités manuelles, activité de détente, soin de soi, activités en lien avec les autres, en contact avec la nature ou avec les animaux

Tester de nouvelles pratiques et développer de nouvelles compétences :

- Espace d'expression collective au sein des équipes (5' quotidiennes, temps hebdomadaire...)
- Pratiques de techniques de respiration, de cohérence cardiaque, de relaxation, de méditation
- Journal des événements positifs, des réalisations, des plaisirs ou instants positifs de la journée ou de la semaine
- Retour d'expériences pour se remémorer le chemin parcouru, les difficultés surmontées (par quels les moyens, ce qui a aidé, ce qui n'a pas marché...)

30

Si les choses sont organisées par l'entreprise, il est plus facile pour les salariés de s'engager dans ces temps.

NB : Questions du fil de discussion reprises à la fin de la rencontre.

Réalités de terrain et accompagnement mis en place sur les questions de santé mentale

Léa DUFRENNE, chargée de partenariats, parcours de soin en santé mentale,
Convergence MEL (Métropole Européenne Lilloise)

Jérémy BERRARD, travailleur social de l'EsPAS (ACI de la Sauvegarde du Nord)

Présentation poste de chargée de partenariat Santé Mentale- Convergence MEL

- ▶ 8 ACI
- ▶ Accompagnement des salariés permanents
- ▶ Accompagnement des salariés en insertion
- ▶ Développement du réseau de partenariat en Santé Mentale sur le territoire

Léa DUFRENNE précise qu'elle est psychologue de formation.

Le programme Convergence vient renforcer les moyens de 8 chantiers d'insertion sur la MEL (bientôt 9), renforcement du réseau de partenaires, des moyens d'accompagnement...Le programme s'adresse aux salariés permanents et aux salariés en insertion.

Accompagnement des salariés permanents des ACI

► Proposer des formations

- Formation PSSM (Premiers Secours en Santé Mentale)
- Formation Addiction
- Formation PRISME

► Proposer des actions de sensibilisation

- Évènements SEEPH – Journée dispositif dating du PTSM (Projets Territoriaux de Santé Mentale)
- Journée régionale sur les violences intrafamiliales – CIDFF
- Sensibilisation au repérage des troubles psychiques – Equipe mobile de L'EPSM LM (Etablissement Public de Santé Mentale Lille Métropole)

► Proposer des outils/ressources

- Site RaptorNeuropsych, Psycom
- Fiches outils proposées en partenariat avec la FAS

► Préconiser des orientations

- Rendre visible et accessibles les ressources du territoire

SEEPH : semaine européenne pour l'emploi des personnes handicapées. Le chargé de partenariat sélectionne des actions à proposer aux salariés permanents.

Accompagnement des salariés en insertion des ACI

► Accompagnement individuel

- Repérage
- Diagnostic
- Orientation
- Accompagnement transitoire

► Actions collectives

- Ateliers Estime de soi et hygiène
- Prestations de socio-esthétique
- Sensibilisations aux addictions
- Formation CPS

L'accompagnement que propose la psychologue est un accompagnement de transition, le temps qu'un RDV en CMP puisse être pris, et qu'un suivi puisse s'enclencher.

La sensibilisation aux addictions : un professionnel d'un CSAPA vient rencontrer le salarié en insertion sur son lieu de travail.

Développement du réseau de partenaires en santé mentale : pour l'accompagnement des salariés en insertion et la formation des professionnels

- ▶ **Professionnels de santé mentale**
 - EPSM / CMP
 - Centre de réhabilitation psychosociale
 - Mon parcours psy
 - Psychologues salarié.es d'associations
- ▶ **Associations**
 - Addictions
 - Transidentité
 - Lien social
 - Deuil
- ▶ **PTSM / CLSM (Conseil Local de Santé Mentale)**

Jérémy Berrard, de l'ACI l'ESPAS de la Sauvegarde du Nord précise que les questions de santé mentale touchent toutes les SIAE, et plus largement le monde du travail.

La plus-value du programme et des chargé(e)s de partenariats auprès des équipes pour lui :

- *Aide les professionnels à aborder les questions de santé mentale, d'addictions et d'adapter les postures notamment,*
- *Aide les personnes salariées en insertion via l'accompagnement de transition proposé par la psychologue pour faciliter les orientations,*

Des exemples d'outils....



MES FICHES PRATIQUES

Définitions et signes

Approches et postures

Partenariats

Dans le cadre d'autres actions proposées par la FAS HDF, notamment à destination des structures d'hébergement, un certain nombre de fiches pratiques ont été proposées sur la thématique de la santé mentale.

Ces fiches reviennent sur différents troubles, avec sur chacune un rappel de la définition du trouble ; des principaux signes perceptibles, de repères en termes d'approche, de postures recommandée (celles à éviter aussi) ainsi que les partenaires mobilisables.

LES IDÉES SUICIDAIRES

C'est quoi ?
Représentation que se fait un individu du recours au suicide comme solution possible à une situation de souffrance.

Quels sont les signes ?

- Menaces de se faire mal ou de se tuer
- Recherche de moyens pour se suicider (médicaments, armes)
- Parler ou écrire sur la mort
- Manifester du désespoir
- Exprimer colère, rage ou vengeance
- Comportement imprudent ou activités risquées
- Se sentir piégé, sans issue
- Augmentation de la consommation d'alcool ou de drogues
- Isolement social
- Anxiété, agitation ou somnolence
- Changements soudains d'humeur
- Perte de sens ou de but dans la vie

La situation est urgente si :

- la personne a un scénario suicidaire.
- elle a choisi une date.
- elle a déjà entrepris des actions pour assurer son scénario suicidaire.
- elle a déjà utilisé des médicaments ou de l'alcool.
- elle a déjà tenté ou planifié un suicide dans le passé.

Mes partenaires

- Médecin traitant de la personne ou professionnel de santé que la personne connaît déjà et en qui elle a confiance
- 3114 (ligne d'urgence ouverte 24h/24)
- La police (Si la personne a une arme)
- Groupe d'entraide mutuelle
- Psychologue (libéral, CMP ou en ligne)

Approche et posture

- Parler avec la personne de vos préoccupations, sans culpabiliser la personne, utiliser le "je" et non le "tu"
- (Par ex : "Je me fais du souci pour toi" et pas "tu m'inquiètes, tu n'as pas l'air bien")
- Initier la conversation
- Déterminer si la personne a un "plan" lié à son idée suicidaire (lieu, date, comment, ...)
- Être patient et calme lorsque la personne exprime ses sentiments
- Écouter sans jugement, en acceptant ses propositions, même si vous n'êtes pas d'accord avec son comportement ou son point de vue.
- Poser des questions ouvertes pour en savoir plus sur ses pensées et ses sentiments, notamment en lien avec ses idées suicidaires et leurs causes.
- Montrer votre écoute en reformulant ce que la personne a dit
- Clarifier les points importants pour vous assurer de bien les comprendre.
- Faire preuve d'empathie envers la personne.

A éviter

- Discuter ou débattre des pensées suicidaires de la personne
- Débattre sur le fait que le suicide soit une bonne ou mauvaise solution
- Culpabiliser pour dissuader la personne (par exemple, ne dites pas qu'elle ira en enfer ou qu'elle détruirait la vie de ses proches)
- Minimiser les problèmes de la personne.
- Les paroles réconfortantes génériques comme « ne t'inquiète pas », « courage », « tu as tout pour toi » ou « tout ira bien »
- Couper la conversation pour parler de vos propres expériences
- Montrer un désintérêt ou attitude négative à travers votre langage corporel.
- Dire que la personne ne souhaite pas vraiment se suicider, et la mettre au défi de le faire
- Poser un diagnostic psychologique seul sans l'aide d'un professionnel
- Utiliser le mot « suicide ». Il est essentiel d'aborder le sujet directement et sans jugement
- Aggraver l'anxiété
- Éviter le sujet : la personne vous a choisi vous ! N'hésitez pas à parler du sujet.

Il est essentiel de ne jamais accepter de garder secret un projet ou un risque de suicide. Si la personne vous demande de ne pas divulguer ses pensées suicidaires à qui que ce soit, il est important de refuser, tout en lui expliquant les raisons de cette décision.

LES TROUBLES DÉPRESSIFS

C'est quoi ?
 La dépression peut être caractérisée par des changements d'humeur, de comportement, d'énergie, d'habitudes ou de personnalité. Mais seul un professionnel peut diagnostiquer une dépression.

Quels sont les signes ?

- La tristesse persiste
- Perte d'intérêt pour des activités appréciées
- Fatigue et manque d'énergie
- Faible estime de soi, culpabilité injustifiée
- Pensées de mort ou de suicide
- Difficultés de concentration et de prise de décision
- Ralentissement des gestes ou agitation
- Troubles du sommeil (insomnie ou excès)
- Changement des habitudes alimentaires (perte ou gain de poids)
- Perte d'élan vital, grande fatigue
- Sentiment de culpabilité
- Ralentissement psychomoteurs

La dépression peut varier en intensité, de l'irritabilité aux pensées suicidaires.

Mes partenaires

- Médecins généralistes / traitants
- Psychiatres, psychothérapeutes, psychologues
- Centres médico-psychologique
- 3114
- Hopitaux, EPSM
- DAC
- Equipes mobiles de psychiatrie
- Les associations

Personnes ressources : la famille, les proches

Approche et posture

- Être patient si la personne a des difficultés à communiquer (parle lentement, se répète), et accepter ses réponses sans critiquer ni montrer de jugement
- Ne pas chercher la cause de sa colère si elle se fâche, et ne pas prendre son comportement irritable personnellement
- Rester calme face à sa colère, mais ne pas tolérer les abus ou les risques pour votre santé mentale
- Encourager la personne à parler à quelqu'un d'autre si elle n'est pas à l'aise avec vous
- Adapter votre approche si des différences culturelles existent, en tenant compte du contact visuel, de l'espace personnel, etc.
- Si besoin, faire appel à un service de santé mentale adapté à différents contextes culturels
- Proposer des actions aux personnes pour les sortir de leur quotidien
- Ne pas travailler seul, orienter et accompagner vers des professionnels
- Faire preuve d'empathie, de patience

A éviter

- Submerger la personne avec trop d'informations ou de ressources
- Mettre la pression si la personne ne souhaite pas parler ou n'a pas l'énergie de le faire.
- Faire des remarques du type « secoue-toi », « sors-toi de là », ou « c'est dans ta tête ».
- Banaliser les expériences de la personne en lui disant de « sourire » ou de « se réjouir ».
- Faire des commentaires dévalorisants, même positifs comme « ce n'est pas si terrible ».
- Attribuer une étiquette stigmatisante comme « malade mental »
- Réaliser des diagnostics non professionnels (« épisode dépressif majeur »).
- Parler sur un ton paternaliste ou avec un regard excessivement compatissant
- La harceler pour qu'elle reprenne ses habitudes
- Réaliser des confrontations inutiles
- Respecter la temporalité de la personne
- Culpabiliser la personne

ET MOI DANS TOUT ÇA ?!!

Je prends soin de moi
 Si le comportement de la personne m'affecte négativement, je prends en compte mes propres émotions et je les gère à part.

Je prends soin de moi

- activités agréables
- activités physiques
- techniques de relaxation

Je garde à l'esprit que je ne suis pas responsable des actions ou des comportements des autres, et que je ne peux pas contrôler leurs décisions.

Je m'assure d'être dans un bon état émotionnel avant d'apporter mon aide

Je garde en tête que tout ce que la personne dit ne m'est pas destiné personnellement
Je prends de la distance, sans paraître pour autant désintéressé de la situation

Si je ne me sens pas capable d'aider la personne ou pas en mesure de recevoir ses informations, je m'autorise à passer la main

Je me fais accompagner
 Je n'hésite pas à parler et prendre des conseils auprès d'associations spécialisées

J'en parle avec d'autres personnes qui me soutiennent, je ne garde pas ça pour moi !

Je mobilise mon réseau professionnel et territorial pour mieux prendre en charge les personnes concernées

A éviter
 Si vous en parlez, évitez de divulguer le nom de la personne aidée ou tout détail personnel permettant de l'identifier.

SANTÉ MENTALE ET PRÉCARITÉ.
RENFORCER LES LIENS POUR UN MEILLEUR
ACCOMPAGNEMENT DES PUBLICS PRÉCAIRES.



MES FICHES PRATIQUES

Définitions et signes
Approches et postures
Partenariats

Retrouvez l'ensemble
de nos publications



QR code pour accéder à l'ensemble des fiches.



PRISME
PRÉCARITÉ & SANTÉ MENTALE

**Formations en santé mentale à destination des professionnel-le-s
accompagnant des publics en situation de précarité**

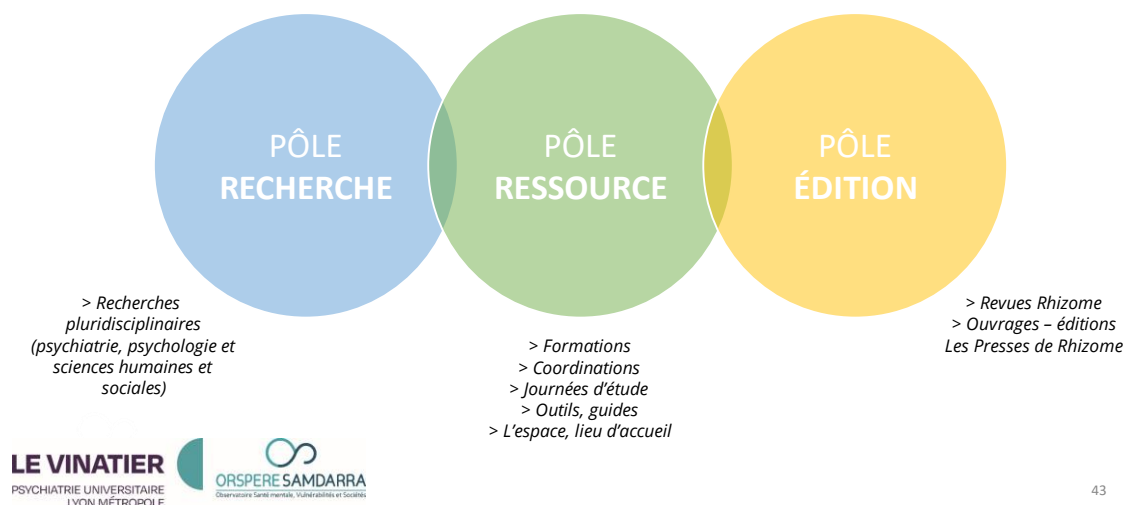
Coline GONZALES,
Chargée de la coordination des
formations PRISME

LE VINATIER
PSYCHIATRIE UNIVERSITAIRE
LYON MÉTROPOLE


ORSPERE SAMDARRA
Association internationale pour la santé mentale

14.01.2025

Orspere-Samdarra : Observatoire Santé mentale, Vulnérabilités et Sociétés



43

Les formations PRISME « Précarité et santé mentale »

Objectif général : apporter des outils aux professionnel-le-s pour améliorer l'accompagnement en santé mentale des personnes en situation de précarité. Pour cela permettre de :

Objectifs et formats des formations

Repérer les signaux marquant un trouble de santé mentale

Trouver des postures ajustées avec les personnes accompagnées

Orienter les personnes accompagnées vers les structures adaptées le cas échéant

Préserver leur propre santé mentale

PRISME
PRÉCARITÉ & SANTÉ MENTALE

Objectifs et formats des formations

PRISME
PRÉCARITÉ & SANTÉ MENTALE

Les formations PRISME « Précarité et santé mentale » : deux types de formations

Formation en présentiel

13 heures de formation sur 2 jours

- Formation plus complète, détaillée sur 20 thématiques
- Les échanges entre professionnel-le-s sont encouragés
- Travail en réseau pour créer un digipad qui recense les acteur-ice-s locaux dans les différentes villes/départements (accès aux soins, aux droits et soutien psychosocial)
- Nombre de participant-e-s maximum : 15 personnes (de la même région, et plutôt du même département)
- Priorité accordée aux travailleur-euse-s et intervenant-e-s sociaux-les du champ de la « précarité »

Formation webinaire

2 heures de formation sur Zoom

- Formation plus succincte, étayée sur 12 thématiques avec deux temps de questions/réponses
- Echanges possibles uniquement via le *chat*
- Nombre de participant-e-s maximum : 150
- Accessible à plus de catégories professionnelles (bénévoles également)

Les professionnels intervenants dans le cadre de l'IAE, de l'hébergement, de la protection des jeunes, et du CEJ-R sont prioritaires.

Le contenu : formation en présentiel

Déroulée journée 1

Introduction

Santé mentale: de quoi parlons-nous ?

Diagnostic en psychiatrie et pathologies mentales

Nouvel esprit du soin en santé mentale

Dimension sociale des troubles en santé mentale chez les personnes précaires

Migration et santé mentale

Addiction et réduction des risques et des dommages

Le rôle du de la travailleur-sociale

Repérage des troubles psychiques

Conclusion

Déroulée journée 2

Introduction

Panorama de l'offre de prise en charge

Cartographie des acteurs locaux

Qu'est-ce qu'une urgence ?

Prévention face aux conduites suicidaires

Echanger avec un.e soignant.e en santé mentale

Accompagner les personnes avec des troubles de santé mentale

Bien réagir face à la violence

Santé mentale de travailleur-sociaux.les

Conclusion

PRISME
PRÉCARITÉ & SANTÉ MENTALE



Le contenu : le webinaire

Déroulé

Introduction

- Santé mentale: de quoi parle-t-on ?
- Diagnostic en psychiatrie et pathologies mentales
- Présentation de 3 cas cliniques
- Dimension sociale des troubles en santé mentale chez les personnes précaires
- Addiction et réduction des risques et des dommages
- Migration et santé mentale

Temps de questions/réponses

- Nouvel esprit du soin en santé mentale et accompagnement des personnes avec des troubles de santé mentale
- Prévention face aux conduites suicidaires
- Offre de prise en charge

Temps de questions/réponses

- Santé mentale des travailleur.se.s sociaux.les

Mot de la fin

Le lien pour l'inscription aux formations : <https://orspere-samdarra.com/evenement/formations-presentiel-prisme-precarite-et-sante-mentale-copy/>



www.orspere-samdarra.com
04 37 91 53 90
orspere-samdarra@ch-le-vinatier.fr
prisme@ch-le-vinatier.fr



Très prochainement en Hauts-de-France,

*L'ARS HDF a confié à la [F2RSM Psy](#) (Fédération Régionale de Recherche en Psychiatrie et Santé Mentale) le déploiement d'un annuaire HDF **des dispositifs et des professionnels qui font des propositions de soins, d'accompagnement, ou d'entraide dans le domaine de la santé mentale** (sur le modèle de [Viapsy](#) déployé en Occitanie)*

Une ressource complémentaire arrivera tout prochainement puisque l'ARS a confié à la fédération régionale de recherche en psychiatrie et santé mentale le déploiement d'un annuaire pour compiler tant les professionnels que les dispositifs qui assurent des missions de soins, d'accompagnement ou d'entraide dans le domaine de la santé mentale....

Nous vous proposerons dès son déploiement un temps de présentation aux côtés de l'ARS et de la Fédération régionale en de psychiatrie et santé mentale.

Foire aux Questions

VM bonjour, une personne peut elle cumuler trouble bipolaires, troubles anxieux et dépression?



Léa Dufrenne : non si on a un trouble bipolaire ça n'est pas de la dépression.

VM est ce possible de montrer ces signes à une personne pour la mettre face à sa souffrance et pouvoir de ce fait l'aider à trouver une personne pouvant l'aider durant cette période?

Les éléments de bonne santé mentale – les signes de souffrances psychiques

Léa DUFRENNE : Montrer les signes à une personne qui est dans le déni, c'est complexe. La personne dans le déni n'a pas les capacités, ça peut être risqué.

Ne sait pas si un document en FALC existe sur le sujet. En revanche, les BD Santé peuvent être un outil utile.

PO Pour information, une formation qui marche bien en entreprise adaptée : c'est la formation "premiers secours en santé mentale" - PSSM

lien [Formation de secouriste en "Premiers Secours en Santé](#)

Mentale" - PSSM | UNEA - Union Nationale des Entreprises Adaptées

ML avez des exemples d'atelier "découverte et gestion des émotions" ?

Léa DUFRENNE : en s'appuyant sur l'expérience de missions locales, s'appuie sur des émoticartes. Des émotions sont représentées, avec des définitions avec des signes. Des cartes sur des astuces pour canaliser les choses.

Exposer une situation et débat des personnes pour leur faire comprendre que face à une situation, chacun réagit différemment.

Certains EPSM détachent des personnels pour animer des ateliers.

SJ SAS FORMATION propose des formations sur la gestion des émotions Marion GHYS

Sur convergence

UU Ou trouvons nous les accompagnements transitoire ? au CMP ?

L'accompagnement transitoire est prodigué par le dispositif Convergence dans le cas présent, donc uniquement à destination des SIAE intégrées dans le dispositif. Convergence est un programme national qui vient renforcer les moyens d'accompagnement. Il se déploie. Mais n'existe pas partout.

VM pour les prestations proposées combien cela coûte-t-il à l'ACI car en terme de moyens financiers c'est pas le paradis?

L'accompagnement transitoire de la psychologue dans le cadre de convergence ne coûte rien à la structure,

MD Dommage qu'on ne parle que des ACI, les autres SIAE sont aussi confrontées aux problématiques de santé mentale

Oui, ce sont des pratiques en lien avec un programme proposé aux chantiers d'insertion qui ont été présentées mais nous avons bien conscience que d'autres SIAE et les EA sont également largement concernées par ces questions autour de la santé mentale.

UU Vous avez cités des sites pouvez-vous nous les redonner svp ?

Parmi les ressources :

<https://www.crehpsy-hdf.fr/> (avec notamment les CLSM de la région HDF)

<https://www.f2rsmpsy.fr/> (annuaire des CMP de la région, diagnostics territoriaux régionaux sur la santé mentale, diverses cartographies)

<https://www.pssmfrance.fr/> (Informations sur les formations PSSM (secouriste en santé mentale ou formateur, les « carnets du secouriste en santé mentale », Podcast « Apprendre à aider »)

CM Convergence est déployé uniquement auprès des ACI il me semble, mais il est vrai que nous sommes tous concernés par ces sujets en siae



EC les personnes en situation de problème de mal-être sont très souvent dans le déni et quand on leur propose un entretien avec un psy du travail il y a systématiquement un blocage... Que faire?



Léa DUFRENNE : il n'y a pas de réponse toute faite. Parfois le déni, n'est pas là pour rien, la prise en main prend du temps, c'est ok, c'est aussi à respecter. On ne peut qu'aborder les choses de manière détournée : en abordant la santé de manière générale. L'orientation vers un psy est parfois trop compliquée. Pourquoi ne pas proposer : une association, du pair à pair (GEM par exemple).

Jérémy BERRARD : une difficulté importante aussi dans les questions de santé mentale est aussi liée à la langue.

Parmi les ressources en ligne de l'OSPÈRE SAMDARA : une ressource outil en 11 langues sur la santé mentale.

<https://orspere-samdarra.com/outil/mieux-comprendre-la-sante-mentale-des-reperes-pour-agir-guide-pratique-sur-la-sante-mentale-pour-les-personnes-en-situation-de-precarite-ou-de-migration/>

UU ou peut-on avoir les coordonnées de l'ensemble des associations? est-ce qu'il y en a sur chaque territoire?



UU Pour accompagner dans les transitions de genre.



sur la plateforme de l'inclusion DORA est intéressant pour trouver des ressources dans tous les domaines

Sur les formations PRISME

UU La formation PRISME sur la commune de Laon est close, pourtant vous expliquez qu'il reste plusieurs disponibilités? merci de votre retour

La prochaine session à Laon est effectivement pleine mais une autre sera programmée les 12 et 13 juin prochains. *Les inscriptions seront ouvertes environ 3 mois avant leur déroulement.*

<https://orspere-samdarra.com/evenement/formations-presentiel-prisme-precarite-et-sante-mentale/>

UU Savez-vous si PRESOA intervient dans le champs de la santé mentale ?

Pas de réponse apportée lors du webinaire mais après renseignement sur PRESOA

Très certainement

<https://www.presoa.org/qui-sommes-nous/>

L'association PrésOA est un service interentreprises de prévention de santé au travail (SPSTI) agréé par la DREETS. Le dernier agrément a pris effet le 1^{er} février 2023.

PRESOA compte 15 centres de santé au travail, répartis sur les territoires de l'Oise et de l'Aisne, et suit la santé de plus de 200 000 salariés.

En tant que SPSTI, nous avons pour mission principale d'éviter toute altération de la santé des travailleurs du fait de leur travail. Ainsi, notre service contribue à la réalisation d'objectifs de santé publique afin de préserver, au cours de la vie professionnelle, un état de santé du travailleur compatible avec son maintien en emploi et pour ce faire

Parmi les actions : actions de santé au travail dans le but de préserver la santé physique et mentale du travailleur

Vos besoins pour la suite?

Merci de renseigner ce court formulaire

<https://forms.office.com/e/YrNhymZUgP>



Conclusion FAS HDF

Remerciements auprès de l'ensemble des participants(e)s

Remerciements particuliers l'ensemble de nos intervenant(e)s Anne Gamelin, Léa Dufrenne, JérémY Berrard, Coline Gonzales.

La participation en nombre atteste du souci d'accompagner au mieux les personnes autour des questions de santé mentale et de tout l'enjeu du repérage pour accompagner mais ou adopter votre accompagnement pour orienter au mieux vers les structures adaptées.

Le support et les ressources utiles vous seront adressées ces prochains jours.

Sachez que vous pourrez également les retrouver bientôt sur une rubrique dédiée du site internet de la DREETS HDF.

Comme indiqué lors de la présentation, un annuaire sur les ressources santé mentale est annoncé en région. Nous ne manquerons pas de revenir vers vous dès sa mise en ligne et de vous proposer un temps de présentation aux côtés de l'ARS et de la Fédération de la recherche en psychiatrie et en santé mentale.

*Dans l'attente, nous nous permettons de vous rappeler la programmation d'un **webinaire de sensibilisation aux différents handicaps proposé par la DREETS en partenariat avec l'IRIAE et l'URIOPSS**, le 30 janvier 2025 de 10h00 à 12h00*

« Les clés pour connaître, comprendre et repérer le Handicap »

Handicap intellectuel, handicap moteur, troubles psychiques, troubles du spectre de l'autisme

Inscription obligatoire sur ce [formulaire](#)

Contacts pour la suite des travaux :

Emilien Petit DREETS HDF emilien.petit@dreets.gouv.fr

Anne-Béatrice Delaite FAS HDF anne-beatrice.delaite@federationsolidarite.org